



Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit / Fritz Perls Institut

Green Meditation – Meditatives Naturerleben und leibnahe Achtsamkeitsübung für Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung und Therapie - Grundkurs

Weiterbildung:

Grundstufe Praxis der „Green Meditation“

Natur hat über die gesamte Menschheitsgeschichte hin das „Naturwesen Mensch“ bestimmt und geprägt. Die Menschnatur ist in all ihren Möglichkeiten des Suchens und Findens, des Erfindens und Gestaltens aus der Gesamtnatur hervorgegangen, aus dieser Welt des Lebendigen. Bei aller Naturferne der modernen, verstäderten Menschen und ihrer zunehmenden Bestimmtheit durch Technik und virtuelle Welten bleibt der Boden des Menschen seine leibhaftige Natur, die über Millionen von Jahren in „natürlichen Lebensräumen“ Gesundheit, Kraft, Schönheit, Wissen, Weisheit und Sinn gefunden und gestiftet hat. Die Seminarreihe will den Kontakt mit diesen Quellen revitalisieren und greift dabei auf meditative Techniken zurück, die die Integrative Therapie aus alten Quellen der Naturmeditation geschöpft hat (u. a. Stoa, Daoismus, Zen, orientalische und frühmittelalterliche monastische Traditionen) und über 40 Jahre in klinischer und agogischer Praxis für den Kontext unserer spätmodernen Gegenwart entwickeln konnte. Dabei wurde besonders das Erfahren der „Grünkraft“ (*viriditas*) und des Naturerlebens, die *Hildegard von Bingen*, Mystikerin und „erste deutsche Ärztin“ beschrieben hat, mit dem meditativen Dreischritt „**Besinnung, Betrachtung, Versunkenheit**“ systematisiert und vertieft. In allen vier Seminaren wird dieser „Dreischritt ins Grün“ eingeübt und seine Resonanz mit Arbeit in „kreativen Medien“ verbunden, so dass über den Kurs hin die TeilnehmerInnen Grüne Meditations in ihre persönliche Lebensführung integriert werden können. In dieser Form kann sie auch in der psychotherapeutischen Praxis, der Gesundheitsförderung, der Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt werden. Die Seminarreihe verbindet Methodik, Selbsterfahrung und Theorie in einer Weise, dass sie zum persönlichen Wachstum beiträgt und zugleich ein methodisches Rüstzeug für den Transfer in die eigene Praxis bietet. Sie bildet

Grüne Meditation I – Die Weisheit der Natur – Sinn- und Herzenerfahrungen

Natur umfängt uns. Am intensivsten wird uns das bewusst bei Erfahrungen des „**Eintauchens**“ – in die Stille und das Grün des Waldes, in das klare Wasser eines Bergsees, in das Erspüren unserer eigenen Leiblichkeit. Natur ergreift uns „leibhaftig“. Sie bringt uns in Kontakt *mit sich* (mit der Umwelt, heil oder beschädigt, mit dem Lebensraum intakt oder bedroht) und *mit uns selbst* – gesund oder belastet und krank. Die Sensibilität für den „Anruf“ der Natur in uns und um uns ist vielen Menschen durch entfremdende Sozialisation, durch

mangelnde „Ökologisation“, d. h. Fehlen intensive Naturerfahrungen in Kindheit und Jugend, verloren gegangen. Destruktive und denaturierte Umwelt haben vielfache ökopyschosomatische Störungen zur Folge und die Möglichkeiten des Sinnerlebens durch die „Weisheit der Natur“ eingeschränkt. Ich habe in vierzig Jahren der Arbeit mit multisensorischen und euthymen Naturerfahrungen in Therapie und Meditation Wege erschlossen, die „Grünkraft“ und die heilsamen Wirkungen der Natur zu nutzen, Wege, uns der „Weisheit der Natur“ über das Leben, das Wachsen, das Abnehmen und Sterben, der innerweltlichen Transzendenz anzunähern, um die persönliche Weisheit und Lebenskunst der Teilnehmenden voranzubringen. Das Seminar wird in meditativer Übung, mit imaginativen Techniken der den Ansatz der Green Meditation praxisnah für die Arbeit mit KlientInnen und PatientInnen und für die persönlichkeitsentwickelnde Selbsterfahrung vermitteln.

Grüne Meditation II – Die Schönheit der Natur

Natur ist uns in unserem tiefsten Wesen nahe, weil wir Teil der Natur sind, und sie spricht uns aus eben diesem Grunde an mit ihrer Schönheit, ihren Schönheiten, um die wir „wissen“, ohne je ästhetiktheoretische Unterweisungen erhalten zu haben. Naturschönheit im Grossen: Bergmassiv, Meeresweite, Sternenhimmel ... – Schönes im Kleinen: – Blüte, Muschel, Kristall ... sprechen uns an, ergreifen uns. Wir erleben Naturschönheit sanft, zart, wild, großartig, überwältigend. Sie vermag uns Menschen bis zur Fassungslosigkeit zu erschüttern und sie berührt uns bis in die Tiefen seelischen Empfindens. Dieser Eindruck des Naturerlebens hat in zahllosen Werken der Malerei, Poesie, Musik Resonanz und Ausdruck gefunden. Wir wollen in diesem Seminar in meditativen Übungen solchen innerseelischen Eindrücken biographisch erlebter Naturschönheit nachgehen, ihr heilsames Potential aktualisieren. Wir werden in Landschaftserleben, in Erfahrungen mit Lebendigem – Pflanzen, Bäume, Wasser, Wind unsere Erlebnisfähigkeit meditativ vertiefen lernen und unsere Resonanzen in der Arbeit mit kreativen Medien zu fassen suchen. Naturschönheit, meditativ erschlossen, kann so eine Quelle der Gesundheit, des Friedens und des Glücks werden, die uns im Alltag trägt.

Grüne Meditation III – Das Heilsame der Natur

Der Arzt kuriert, die Natur heilt! Dieser antike Weisheit bezieht sich nicht nur auf unsere leibliche Natur, sondern auf unsere „**Leibnatur in der der Natur**“, in der sie ich über die Hominisation, die menschliche Evolution entwickelt hat und von Ökologien geformt wurde. Natur bietet alles, was der Mensch braucht. Millionen Jahre der Passung können in den „Sekunden der Neuzeit“ ausgeblendet, überblendet werden, verschwinden können sie nicht. Fehlende Passung durch Naturmangel (*nature deficit syndrome*) tut Menschen nicht gut. Dieser Mangel kann in meditativer „Besinnung“ spürbar gemacht werden, verdrängte Natursehnsucht wird geweckt und motiviert zur „Suche nach Natur“, Naturerfahrung – eine ganze Bewegung ist über diese Sehnsucht in Gang gekommen. Das Seminar will Achtsamkeit für die eigene Natur, will Natursehnsucht wecken, sie meditativ ausloten und in Landschaftserfahrungen, musiktherapeutische Klangexplorationen für die eigene Lebensführung und PatientInnenarbeit fruchtbar machen.

Grüne Meditation IV – Abschluss-Retreat. Schweige-, Sitz- und Gehmeditation in der Natur

Naturvölker habe uns im Umgang mit der Natur im organischen Leben mit ihr vieles voraus. Der Mensch in einer natürlichen Umwelt, das überlebenswichtige Auseinandersetzen mit den eigenen Kräften und seinen Umgebungsbedingungen das Lesen der Signale und Botschaften der Natur, war eine ständige Herausforderung, kreative Aufforderung, Einladung auch zu einem sich hingebenden Fließen, einem „flow“, einem „conflux“ als Zusammenströmen etwa in das Grün von Wiesen, ins grüne Blätterdach, auf Moosbett. Teil der Natur sein wird zur Sinn stiftenden Erfahrung. Das Ko-Respondenz-Modell der Integrativen Therapie findet hier ein archaisches Vorbild, ihr 3. Weg der Heilung und Förderung hat hier einen Boden. Ein ganzes Wochenende lang, werden wir uns in der umgebenden Natur des Beversees auf die „Suche nach uns selbst“ machen, wie die Indianer der nordwestlichen Wälder sagen, einen "medicine walk" unternehmen, immer mit Sequenzen grünmeditativen Verweilens. Benötigt wird entsprechendes Schuhwerk, witterungsentsprechende Kleidung und Regenschutz, denn Natur kann sich von vielen Seiten zeigen, die in uns viele Möglichkeiten wecken, kreativieren, denn auch das ist Green Meditation, nicht nur Ruhe und Besinnung, sondern begrüntes Aufstrahlen in Freude.

Green Meditation – Meditatives Naturerleben und leibnahe Achtsamkeitsübung zur Stressregulation, Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung und Therapie - - Oberstufe

In der Oberstufe der Weiterbildung soll die „*grüne Meditation*“ in ihrer Verwendung in Psycho-, Sozio-, Leibtherapie, in Persönlichkeitsbildung und Gesundheitsarbeit für ein vertieftes eigenes „Heilwerden“ und für die professionelle Praxis heilenden Tuns als TherapeutIn und BeraterIn vermittelt werden. Meditative Praktiken haben sich wahrscheinlich aus *spontanen* Trance-Zuständen, wie sie in extremen Belastungssituationen auftreten können, entwickelt, in denen die Selbstheilungskräfte des Organismus hochaktiviert zur Wirkung kommen. *Ferenczi* nannte sie die Kräfte der „Orpha“, die wohl schon in den neolithischen, schamanistischen Trance-Praktiken verwandt wurden und die sich auch heute noch in den Heilungsriten entlegener Naturvölker finden. Schon in den Heiltempeln des Asklepios/Äskulap und der Hygieia/Hygiene in der griechischen Antike wurden diese Praktiken systematisiert und seit den Anfängen medizinischer Heilkunst als *meditative Heiltrance* in Kontexten der Natur eingesetzt – die Tempel waren meist in großartige Landschaft eingebettet. In dieser kurativen Funktion finden wir Meditation und Heiltrance in praktisch allen Kulturen. Mit der Entwicklung differenzierterer Begriffssysteme für eigenleibliches Erleben entstanden Begriffe wie Seele und Geist wurden dann auch – besonders in den östlichen/fernöstlichen Kulturen – auch Methoden der Entwicklung seelischer (Psyche, Thymos) und geistiger (Nous, Noein) Bereiche des Menschen, zu ihrem Gesunden, ihrem Heil-Sein und ihrer Integrität entwickelt. In der Moderne finden sich nur noch spärliche Reste dieser reichen Praxeologien in Formen der Hypnose, wie sie *Bernheim* und der frühe *Freud* praktizierten bzw. den Hypnotherapien, wie sie von *Janet* bis *Erickson* und anderen entwickelt wurden, meist unter Verlust der Basisquelle „Natur“ und der aus ihr schöpfenden Weisheitstraditionen. In der Integrativen Therapie sind wir all diesen Quellen nachgegangen und haben sie ausgelotet und in eigener Praxis erprobt. Dabei waren wir bemüht, die Erkenntnisse der großen Traditionen und modernes Wissen auf „menschengerechte“ und „patientInnenspezifische“ Weise zu verbinden. In der Integrativen

„Nootherapie“ konnten wir seit 40 Jahren mit diesen Ansätzen für unsere „Philosophie des Weges“ und in unserer integrativen therapeutischen Praxis Erfahrungen sammeln, die hier als Indoor- und Outdoor-Übungen weitergegeben werden, damit sie Menschen als **Belastungs-Coping**, zur integrativen und differentiellen **Stress-Regulation (IDR)** und insgesamt ihrem Heil-Werden und ihrem Entwicklungspotenzial zugute kommen. Die Oberstufe soll auch zu einer Festigung der Lebenspraxis mit Green Meditation führen, den meditativen Weg im Alltagsleben vertiefen, der immer zugleich ein Weg „schöpferischer Lebenskunst“ ist. Die Oberstufe ist mit einem begleitenden Leseprogramm verbunden.

Grüne Meditation V – Das Spektrum von Gesundheit und Krankheit, Belastung-Stress-Entstossung – Lebenszyklen des Werdens, Aufgehen in Natur

Gesundheit und Krankheit sind an individuelles Erleben, „subjektive Theorien“ und kollektive Wertungen gebunden. Wir werden den Quellen dieses Erlebens nachgehen, um herauszufinden, was sie mit „unserer Natur“ zu tun haben, werden in Green-Meditation-Sequenzen ausloten, welche weiteren Quellen sich finden lassen, was aus unserem biographischen Hintergrund auftaucht, was sich im Austausch darüber an neuen Zugangsweisen finden lässt. Gesundheit/Krankheit sind nicht nur in kognitiven Dimensionen zu erfassen. Stress und Stressgefühle führen bei mangelnder Stressregulationsfähigkeit zu stressbedingten Erkrankungen, Sinnverlust, Burnout. Dagegen setzen wir durch Green Meditation die Stärkung des Gesundheitsempfindens und des Gesundungswillens, die in Besinnung und Betrachtung meditativ angespürt und mit gestalteten Symbolbildungen verbunden werden zu „Zeichen der Kraft“. Sie werden als „psychologische bzw. noetischen Medikationen“ (*Janet*) genutzt und eingeübt zur Sinnorientierung bei existentiellen Krisen und Verzweiflung und zur Unterstützung von Trauer- und Trostarbeit für Neuorientierungen. Unsere „Natur in der Natur“ kann dann in ihrer Entfaltungsdynamik erfasst und mehr und mehr verstanden werden. Dabei nähert man sich vielleicht der Erkenntnis, dass unser Altwerden, Krankwerden mit dem Sterben letztlich zu einem „Aufgehen in der Natur“ führt, aus der wir gekommen sind. Das reduziert Angst und verändert das Leben.

Grüne Meditation VI – Grüner Klang. Die heilsame Musik der Natur

Die Natur ist von Klängen erfüllt – rauschende Wipfel, Regentropfen, murmelnde Quellen. – In der Tat: „die Welt ist Klang“. Es gibt Klänge die erregen, wühlen auf bis zum Hyperstress, es gibt Geräusche die „nerven“ bis zum Verschleiß der Gesundheit. Die Welt der Natur war eine Welt der Stille, der vertrauten Geräusche und Klänge, der eindeutigen Gefahrenlaute, die eindeutiges Verhalten ermöglichten. Der kakophone Klangmix, der uns heute allüberall flutet, kann kaum abgegrenzt werden. Lärm schafft Übererregung, die kaum noch bemerkt wird, aber schädigend wirkt. Richtig zur Ruhe kommt man kaum noch. Es muss geradezu wieder erlernt werden auf einer tiefen psychophysiologischen Ebene. Das Seminar vermittelt meditative Klangarbeit mit Naturgeräuschen – Wasser, Wind, Vogelgesang usw. – mit Naturinstrumenten – Gong, Holzblock, Schilfrohr usw. – und reaktiviert mit komplexer katathymen Imagination unsere poly- und synästhetischen Fähigkeiten, die seit dem Neolithikum zur unserer Ausstattung gehörten und in originären Kulturen und in früher Kindheit noch fungieren. Sie unterstützen unsere Selbstregulationskräfte auf der Tiefenebene. Das Seminar kombiniert Indoor- und Outdoor-Erfahrungen und führt in die meditative Arbeit mit Naturklängen und -instrumenten ein.

Green-Meditation VII – Heilmeditationen in Prozessen der Krankheit, Belastung und Verzweiflung

Von dem komplexen Gesundheits-Krankheitsverständnis der Integrativen Therapie ausgehend wird in diesem Seminar auf die Praxis der grünen Meditation in der Behandlung von unterschiedlichen „leiblichen“, d.h. körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen Belastungen, Störungen und Erkrankungen zentriert, auf die Art und Weise wie sie in Psychotherapien als Ergänzungsmethode (adjunctive method) eingesetzt werden kann: zur Restabilisierung und psychophysiologischen Neuregulierung in der Traumabehandlung und bei hyperstressbedingten Erkrankungen, zur sanften Aktivierung in der Depressionstherapie, zur palliativen Arbeit in der Begleitung von TumorpatientInnen und bei anderen schweren chronischen Erkrankungen. Methodisch-technische Anleitungen, Wege der Beziehungsgestaltung, der Ko-Meditation und des therapeutisch-sokratischen Gesprächs werden vermittelt.

Green-Meditation VIII - Supervision meditativer Praxis in therapeutischen und beraterischen Prozessen

In diesem kompakten Seminar bringen die TeilnehmerInnen vorbereitete Situationen und Prozesse aus ihrer Praxis bzw. aus der Umsetzung der Arbeit mit Grüner Meditation in ihrem Leben und ihrer beratenden und therapeutischen Arbeit in die Supervision. Sie werden mit den erlebnisaktivierenden Methoden der Integrativen Supervisionsansatz, aber auch mit meditativem Nachsinnen und Betrachten bearbeitet. So manche Lösung lässt sich auch meditativ erschließen. Darin liegt ein innovatives Moment. Es werden auf diese Weise klinische und nootherapeutische Perspektiven verbunden.

Abschluss

Die Ausbildung wird mit einem Kolloquium und einer Abschlussarbeit beendet und führt zu einem Zertifikat als *MeditationslehrerIn für Naturerleben und leibnahe Achtsamkeit*